

こもりがちな寒い季節に

稲穂金山健康づくり事業

健康っていいね♪ 稲穂金山



健康体操エリア



日時:平成30年2月24日(土)
午前 10時~12時 20分

場所:北海道手稲養護学校
体育館(稲穂3条7丁目)
※国道5号線沿い、駐車場有り

参加料:無料(事前の申し込み不要。
当日、直接会場にお越し下さい)

服装:動きやすい服装

持ち物:飲み物・上靴
(外靴は袋に入れ体育館に持参するか、玄関のブルーシートへ)

参加賞:参加者全員に手ぬぐいとお菓子をプレゼント♪

★脳のイキイキ体操★

(10:10~10:30)

脳の活性化は健康増進にも効果的!



指導:介護予防センター
相談員 長田 旭輝氏

★手ぬぐいゆったりストレッチ★

(10:35~11:15)

手ぬぐいを使い、固くなった筋肉を伸ばして、疲れた体をリフレッシュしましょう!

指導:イムス札幌内科
リハビリテーション病院
理学療法士 大野 裕貴氏

★お家でもできるロコモ予防体操★

(11:20~12:00)

お家で簡単にできる、骨や筋肉の衰えを予防する運動です!

指導:イムス札幌内科
リハビリテーション病院
作業療法士 齊藤 雄一郎氏

体力チェック・健康情報エリア (10:10~12:10)

★元気でいられる健康情報★

- ・物忘れ予防(脳トレーニング)
- ・健康に関するパンフレット
- ・介護予防・介護保険などの相談

★体力測定★

測定所要時間:約15分

- ・下肢筋力の持久力
- ・バランス機能、握力、反射神経、歩行能力

★骨密度測定★

測定所要時間:約5分

どちらにも自由にご参加いただけます。開始時間を確認の上、計画的に体験して下さい。



主催 稲穂金山活性化推進委員会

共催 稲穂金山連合町内会連絡協議会、稲穂金山地区福祉のまち推進センター、イムス札幌内科リハビリテーション病院、札幌市手稲区第2地域包括支援センター、札幌市手稲区介護予防センター稲穂・金山・星置
お問い合わせ 稲穂金山まちづくりセンター ☎684-4020